



# 【第35回】 投手育成プログラム

プロ野球選手を育成したノウハウがここにある

日時：2024年5月15日(水)18:30~21:00 ※雨天順延

場所：中之島公園 和歌山市中之島1495 ※公園内に駐車場はございませんのでご注意ください

内容：ウォーミングアップ・体幹トレーニング・スプリントトレーニング・スローイングプログラム  
投球・トレーニング・クールダウン・栄養補給(プロテイン支給)

費用：5,500円 ※当日現金でのお支払となります

※スクール生のご友人は4,400円となります

## 【参加資格】

- ・投手として成長し高いレベルを目指したい方
- ・身体のことやトレーニングについて学びたい方
- ・怪我がなく、体調が良好な方 ※体調不良の場合はご遠慮ください

## 【服装・持ち物】

- ・動きやすい服装でおこしく下さい
- ・飲み物
- ・補食(おにぎり・サンドウィッチ・スポーツゼリー等)※イベント途中で補食の時間があります
- ・着替え(T-シャツ等)

ベースボール型スクール  
**BASEBALIFE**  
**WAKAYAMA**

公式HP



スクール情報

中之島イベント&スクール



090-8531-3813

和歌山市中之島1495

※ナイター設備が整ったグラウンドです

